

برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لأداء الضربة الساحقة بالكرة الطائرة لدى طلاب التخصص

*أ.سامي علي علي برق ** د .خالد جموم علي الجالي *** أ.سامية علي عاشور رجب

مقدمة البحث: أن لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية في معظم بلدان العالم المتحضر رياضيا فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة وخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة وان التقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى وجود أهمية التحفيز في أداء المهارات الرياضية التي تضيف جمالا و متعة للعبة وتعد القدرات الجسمية القاعدة الأساسية التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب وصولا إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية.

وان هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها ، ولذلك تعد القدرات الجسمية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة وان أي نقص في مستوى تلك القدرات يؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعد جوهر الأداء في اللعبة(17:436).

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة ، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب إلى الأعلى، لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما يحتاج اللاعب إلى تنمية الرشاقة والمرونة لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة(4:52).

مشكلة البحث: إن مباراة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين تحضير وإعداد عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية والخطئية والنفسية إعدادا جيدا لأن المباريات تتطلب نشاطات متعددة من اللاعبين داخل الملعب وأثناء فترة المباره بين الفريقين(6:23)

حيث تعتبر القدرات البدنية من أهم الوسائل التي تعمل على توظيف المهارات الفردية والخطئية لدى لاعبي الكرة الطائرة وان أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري في الكرة الطائرة ومن هنا بدائية دراسة مشكلة البحث وإيجاد أفضل الحلول من خلال برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لتحسين أداء الضربة الساحقة بالكرة الطائرة.

ومن خلال ممارسة الباحثون مجال التدريب و التدريس بكلية التربية البدنية لاحظوه أنهتك قصور في أداء الضربة الساحقة بين طلاب كلية التربية البدنية الأمر الذي استوجب وضع حلول لتطوير هذه المهارة لدى الطلاب

هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية لأداء الضربة الساحقة بالكرة الطائرة لطلاب التخصص.

فرض البحث: هناك تطور في أداء الضربة الساحقة لدى طلاب التخصص.

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث

الضربة الساحقة: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.(14:80)

الدراسات السابقة:

دراسة نعيمه زيدان خلف (18) (2010)

موضوع الدراسة " :التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة "

أهداف الدراسة: التعرف على التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة
منهج الدراسة: المنهج الوصفي

(عينة الدراسة: وتكونت عينة الدراسة من 24) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة .

نتائج الدراسة: وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية .

دراسة عبد الناصر محمد عثمان (8) (2008)

موضوع الدراسة :أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم

أهداف الدراسة :التعرف على أهم المتطلبات البدنية والنفسية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ومستوى وجودهما لدى عينة الدراسة.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: تكونت العينة من (20) لاعباً من لاعبي نادي الخرطوم

الرياضي لكرة الطائرة بولاية الخرطوم.

نتائج الدراسة - :أن أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق تتمثل في القدرة، والقوة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والتوافق، والدقة .

دراسة معتر عمر عبد العزيز الغزالي (15) (2007)

موضوع الدراسة :تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاتري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة
أهداف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاتري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة .
منهج الدراسة : المنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة .

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً من نادي غزل المحلة الرياضي للكرة لطائرة بمحافظة الغربية ، وتم اختيارها بطريقة قصديه ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (12) أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً
نتائج الدراسة : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

الإجراءات

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة اختبار قبلي تم البعدي.

مجتمع البحث:

طلاب السنة الثالثة التخصص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب السنة الثالثة تخصص الكرة الطائرة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية للعام الجامعي 2020-2021م البالغ عددهم (11) إحدى عشرة طالب.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

استخدام الباحثون الأدوات والأجهزة التالية.

- شريط قياس
- لقياس المسافات
- كرات طبية وزن 3 كغ
- لقياس قوة الذراعين.
- ملعب الكرة الطائرة -4. كرة الطائرة -5 مقاعد سويدية .

خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات

البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق و أساليب التدريب المختلفة في الكرة الطائرة بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

التجربة الرئيسة للبحث:

قد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي(11)أسبوعاً وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وزعت خلالها .
الوحدات التدريبية بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع تنفذ أيام (الأحد-الثلاثاء-الخميس) بزمّن ساعتان للوحدة التدريبية

زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالأداء البدني (60)دقيقة علماً بان الوحدة التدريبية الأساسية شاملة للأداء البدني و المهارى

يحدد زمن الأداء المهارى بزمّن قدرة (45)دقيقة

رأى الباحثون مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والارتفاع التدريجي بالحمل عند وضع البرنامج التقدم بحمل التدريب بالارتفاع التدريجي لزيادة عدد التكرارات وتقليل فترات الراحة البينية
مكونات الوحدة التدريبية

1-إحماء (15)ويشتمل علي تمارينات عامة لتهيئة الجسم وشدة الحمل .(50%)

2-الجزء الرئيسي (40)دقيقة وتشمل علي تمارينات مختلفة خاصة بالقدرة المراد تحسينها مع باقى القدرات الأخرى كل حسب الأهمية وشدة حمل من .80-65%

3-الختم (5)دقائق ويشتمل علي تمارينات تهدئة والاسترخاء للجسم واستعادة الاستشفاء.

4-الإعداد المهارى (60)دقيقة ويشتمل علي التركيز للأداء المهارى في تنفيذ الضربة الساحقة بين الطلاب و التوجيه لتصحيح أوضاع الجسم أثناء الارتقاء للتنفيذ .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العمودي من الحركة.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة باليدين من فوق الرأس.

اختبار الأداء المهارى:

1-مهارة الضربة الساحقة:

يقوم كل لاعب بأداء (10) ضربات ساحقة وتحسب عدد المحاولات الناجحة.

القياس القبلي:

قبل تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للاختبارات يوم 1-11-2020 م كما سيوضح الجدول رقم (1) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للضربة الساحقة ورمي الكرة الطبية والوثب من الحركة والوثب من الثبات.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية للقياس القبلي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعطيات الإحصائية المتغيرات
1.81	6.09	الأداء	الضربة الساحقة
1.06	7.63	سم	رمي الكرة الطبية
0.15	2.82	سم	الوثب من الحركة
0.15	2.71	سم	الوثب من الثبات

تنفيذ البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة أحد عشر أسبوعاً في الفترة من 1-11-2020 إلى 22-1-2021 بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية اثنان وعشرون وحدة تدريبية زمن كل وحدة (120) دقيقة

القياس البعدي:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للاختبارات قيد البحث لمدة يوم 24/1/2021 م بعد إعطاء راحة يوم واحد بعد آخر وحدة تدريبية حيث تم القياس البعدي بنفس الظروف والشروط التي تم بها القياس القبلي

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية للقياس البعدي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعطيات الإحصائية المتغيرات
1.51	7.54	الأداء	الضربة الساحقة
1.05	7.72	سم	رمي الكرة الطبية
0.19	2.87	سم	الوثب من الحركة
0.15	2.76	سم	الوثب من الثبات

من المعطيات الإحصائية في الجدول رقم (2) لرمي الكرة الطبية 3 كجم و الوثب من الحركة و الوثب من الثبات و الضربة الساحقة هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي و تحسن في المستوي في المسافة و الرمي بالكرة الطبية كما موضح ادناه في الجدول رقم (2) مما انعكس علي التحسن الضربة الساحقة لدي عينة البحث كما يوضح الجدول ذلك لصالح القياس البعدي.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء ، اختبار) ت (الفروق.

عرض النتائج

جدول (3) التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضربة الساحقة	6.09	1.81	7.54	1.51	7.02	0.000
رمي الكرة الطبية	7.63	1.06	7.72	1.05	4.12	0.002
الوثب من الحركة	2.82	0.15	2.87	0.19	3.98	0.003
الوثب من الثبات	2.71	0.15	2.76	0.15	6.61	0.000

من المعطيات الإحصائية في الجدول رقم (3) لرمي الكرة الطبية 3 كجم و الوثب من الحركة و الوثب من الثبات و الضربة الساحقة و النظر إلى مستوى الدلالة نجدها أقل من 0.01 وبالتالي نتوصل إلى وجود اختلاف دال بين القياسين وبالنظر للمتوسطات الحسابية لكلا القياسين نجد هناك ارتفاع دال إحصائياً لصالح القياس البعدي الأمر الذي نسعي إلى تحقيقه لتطوير أداء الضربة الساحق و بين طلاب التخصص بين القياسين.

مناقشة النتائج : يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروقات ذات دلالة احصائية عند مستوي الدلالة (0.01) بين متوسط درجات الاعبين في اداء مهارة الضربة الساحقة بين القياس القبلي والقياس البعدي , لصالح القياس البعدي .

أي أن هناك ارتفاع في مستوي بعض القدرات البدنية وارتفاع في مستوي الضربة الساحقة للمجموعة التجريبية لعينة البحث وهذا يواكف فاعلية البرنامج التدريبي لرفع المستوي المهاري لعينة البحث في القياس البعدي وهذا يتفق مع دراسة السابقة التي اجريه لكل من نعيمه زيدان خلف (18) وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية. وايضا تتفق مع دراسة عبد الناصر محمد عثمان (8) أن أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق تتمثل في القدرة ، والقوة العضلية ، والمرونة ، والرشاقة ، والتوافق ، والدقة ومعتز عمر عبد العزيز الغزالي (15)

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية توضح التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي و مما سبق يتضح تحسن للمجموعة التجريبية لعينة البحث في القدرات البدنية و مهارة الضربة الساحقة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري الوثب العمودي ورمي الكرة الطبية ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الضربة الساحقة
- أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين وتحسين مستوى أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

5-2 التوصيات:

- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي لطلبة التخصص بالكرة الطائرة لتنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين.
- ضرورة تطوير القوة العضلية للرجلين والذراعين لأن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.
- ضرورة اختيار التدريبات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بالضربة الساحقة
- التركيز في التدريب على القدرات البدنية.
- التأكيد على التدريب لفترات طويلة وان لا تقل وحدات التدريب على ثلاث وحدا

قائمة المراجع العلمية

أبو العلا عبد الفتاح:	التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي 1997 م.
أبو العلا عبد الفتاح، وأحمد سيد:	فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1993م
أحمد عودة:	كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط2، بغداد ، مكتب دار السلام 2005م
إلين فرج:	الكرة الطائرة – دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف 1990 .
حنان خضر:	تأثير التدريب الفترّي منخفض الشدّة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهاراتي التمرير والإرسال للناشئين في الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية 1997 .
سعد حماد الجميلي:	الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، منشورات جامعة الزاوية، ليبيا، 1997.

عبدالله سالم:	تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر 2008
عبدالناصر عثمان:	أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان 2008
• علي أبوقمر:	أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسن الأداء البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان 2005
• علي الهرهوري:	علم التدريب الرياضي، ط1، منشور جامعة قاريونس، بنغازي، ليبيا 1994.
• محمد صبحي حسنين	، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 12، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
• محمد صبحي حسنين	التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، 1987م
• محمد صبحي حسنين، محمد كسري	موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004 م.
14- مروان عبد المجيد براهيم	الموسوعة العلمية بكرة الطائرة ط ١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان 2001
15- معتر الغزالي:	أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى الأداء لمهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب لناشئي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر 2007.
16- مهند البشتاوي، و أحمد الخواج	التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن. 2005
17- ناهده عبد زيد الدليبي وإخلاص صباح	بعض أشكال القوة العضلية وعلاقتها بدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة مجلد علوم التربية الرياضية العدد الثالث المجلد السادس/ جامعة بابل/كلية التربية الرياضية 2013.
18- نعيمة خلف:	التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة دمشق، سوريا. 2010.